四庫全書

子部

欽定四庫全書

子部

壽親養老新書卷一

詳校官太醫院醫士臣舒岱

編修臣倉聖脈覆勘

總校官編修臣王燕緒

校對官編修臣朱紱

謄録監生臣李金翅

子部五

壽親養老新書

醫家類

提要

臣等謹案壽親養老新書四卷第一卷為宋陳直撰本名養老奉親書第二卷以後則元大德中泰寧鄒鉉所續增與直書合為一編更題今名直於元豐時為泰州興化令文獻通考載有直所著奉親養老書一卷而此本

則題曰養老奉親書其文互異然此本為至
正中浙江刊本猶據舊帙翻雕不應標題有
誤蓋通考傳寫倒置也鉉號氷壑又號敬直
老人書中稱其曾祖曰南谷叔祖曰樸菴以
福建通志考之南谷為宋叅知政事應龍樸
菴為宋江西提刑應博皆有名於時據周應
紫序稱為總管鄒君又稱其官中都時則鉉
亦曾登仕版者特通志不載其行履不可詳

考矣直書自飲食調治至簡妙老人備忌方分為十五篇二百三十三條節宣之法甚備明髙濂作尊生八牋其四時調攝牋所録諸藥品大抵本於是書鉉所續者前一卷為古令嘉言善行七十二事後兩卷則凡寢興器服及饘粥藥石之宜更為賅具而附以婦人小兒良治諸方凡二百五十六條其中如祝壽詩詞連篇載入不免失於冗雜又叙述閒

適之趣往往詞意纖仄採掇瑣碎明季清言小品實亦濫觴於此然徵引方藥類多奇秘於高年頤養之法不無小補固為人子者所宜究心也乾隆四十六年十二月恭校上

總纂官臣紀昀臣陸錫熊臣孫士毅

總校官臣陸費墀

壽親養老新書原序

壽親養老之事著於諸儒記禮之書備矣然自後世觀之則猶有未備焉者何也二帝三王之世風氣渾淪人生其間性質醇厚故能平血氣於未定方剛之際全筋力於欲衰將老之時人子之愛其親因其康彊加以奉養為之安其寢處時其旨甘娛其耳目心志即可使之燕佚怡愉全生而益壽則禮經所載謂之備可矣後世太樸日漓真元日散七情為沴六氣乘之壯或夭傷老

宜尪弱孝子慈孫服勤左右寢膳調娛之外尤不能不唯疾之憂而求之禮經則不過曰痛癢抑搔而已若秦越人過雒之所為醫曾未見之省録顧得謂之備歟孝哉陳令尹直能輯是書於千數百年之後而特詳於醫藥治療之方凡為四時調攝食治備急合二百三十有三焉斯亦備矣吾樵卿先哲太師文靖鄒公之曾孫敬直翁鉉推老老親親之念紬繹是書有年猶恨其説之未備也則又廣集前修嘉言懿行竒事異聞與夫藥石

膳羞器服之宜於佚老者釐為三卷而方論所述愈益精詳是書始大備吾閩喬木故家壽基世積翁之高祖叔祖二母夫人皆年過九十備極榮養今翁亦希年矣桂子蘭孫盈庭戲綵青山流水竹色花香鳩杖鸚杯蒼顔玄鬢見者謂不老地行仙益是書驗於公家久矣兹復不私其驗繡諸梓而公之且拳拳謨夫人以自養之説夫能知自養之養而後能安享子孫之養此吾於續書重歎翁用心之仁也仁者必壽繇是八十而師九十

而相百歲而定律令百世而與謀謨行而為商大夫之八百曾元而下家慶一堂是書之驗將千歲之日至而未止也詩曰永錫爾類又曰永錫難老請為翁三誦之

時大德丁未中元樵西麓危徹孫序

堂上慈親八十餘堦前兒輩戲相呼吉甘取足隨豐儉此樂人間更有無康節翁詩先人怡軒居士奉八十有三之母大書屏間時應紫方垂髫也既壯挾册從宜春通守鄒愛山宦游愛山愛其母施及塾賓所至令應紫

侍七襄之母以行咸淳庚午寓上杭縣齋汀守劉審軒刋呂東萊辨志録應紫與寓目焉中間二則載春夏奉親事注云養老奉親書於是方知此書之名越二載壬申至宜春徧求於袁吉文獻故家咸無焉自後司馬倦遊意謂此書不可復得矣閱三十有餘載大德巳己春總管冰壑鄒君緘其書眡余余手之不釋如獲隨珠和璧之寶口之不置如聆虞韶商頀之音已不勝其欣喜未幾復以其續編來示命名壽親養老新書其嘉言懿

行雅事奇方前書所未有者燦然畢備又何如其喜也
君自吾杉遷樵南重作文靖公故宅樓居高明膌有園
池亭館之勝經史圖書琴棋觴詠款親友於玉壺中諸
郎諸孫珠聯玉立善能承順其志怡悦其心允謂人間
至樂湖山院落雲月為家四時佳興自有癡樂堂樵南
小隱二記新書録梓抑使世之養老奉親者同有此樂
焉錫類之仁遠矣應紫雖不獲再遂寸草春暉之志而
亦不忘於老萊斑衣之思君昔官中都時曽遇異人授

以怡神養性之旨故續書多述老人之所以自養者應紫之志喜益充然有得於斯鵬鶚同遊亦惟曰各安其分云爾是年冬至節日同郡泰寧王𢠸黄應紫德夫敬書

余家藏舊有養老奉親書其言老人食治之方醫藥之法攝養之道靡所不載余倣之以奉吾母范陽郡太夫人李氏食飲起居咸得其宜壽高八旬而甚康健則此書有益於人子大矣然歲月既深卷舒之久字畫糢糊

編簡脫落懼後之覽者不得其說思獲善本書而新之以貽後人求之歟載弗果得每欝欝以為欠事至正辛已夏五余叨承朝命備員浙東憲使訪諸婺郡庠教授李子貞得壽親養老書覩其篇帙節目比余舊本尤加詳備昔之欝欝者一旦豁然矣因自念曰與其得之難孰若傳之廣遂命工鋟梓於學宮庶天下後世皆得觀覽以盡事親之道云至正壬午中秋范陽張士弘載拜書

壽親養老新書卷一

宋 陳直 撰

養老奉親書

飲食調治第一

主身者神養氣者精益精者氣資氣者食食者生民之天活人之本也故飲食進則穀氣充穀氣充則氣血勝氣血勝則筋力强故脾胃者五臟之宗也四臟之氣皆稟於脾故四時皆以胃氣為本生氣通天論云氣味辛

甘發散為陽酸苦涌泄為陰是以一身之中陰陽運用五行相生莫不由於飲食也若少年之人真元氣壯或失於饑飽食於生冷以根本強盛未易為患其高年之人真氣耗竭五臟衰弱全仰飲食以資氣血若生冷無節饑飽失宜調停無度動成疾患凡人疾病未有不因八邪而感所謂八邪者風寒暑濕饑飽勞逸也為人子者得不慎之若有疾患且先詳食醫之法審其疾狀以食療之食療未愈然後命藥貴不傷其臟腑也凡百飲

食必在人子躬親調治無縱婢使慢其所食老人之食大抵宜其温熱熟軟忌其粘硬生冷每日晨朝宜以醇酒先進平補下元藥一服女人則平補血海藥一服無燥熱者良尋以猪羊腎粟米粥一盃壓之五味葱薤鶉膂等粥皆可至辰時服人參平胃散一服然後次第以順四時軟熟飲食進之食後引行一二百步令運動消散臨卧時進化痰利膈人參半夏丸一服尊年之人不可頓飽但頻頻與食使脾胃易化穀氣長存若頓令飽

食則多傷滿緣衰老人腸胃虛薄不能消納故成疾患為人子者深宜體悉此養老人之大要也曰止可進前藥三服不可多餌如無疾患亦不須服藥但只調停飲食自然無恙矣

形證脉候第二

上古天真論曰女子之數七丈夫之數八女子七七四十九任脉虛衝脉衰天癸竭地道不通丈夫八八六十四五臟皆衰筋骨解墮天癸盡脉弱形枯女子過六十

之期丈夫逾七十之年越天常數上壽之人若衣食豐備子孫勤養承順慈親參行孝禮能調其飲食適其寒温上合神靈下契人理此順天之道也高年之人形羸氣弱理自當然其有丈夫女子年踰七十面色紅潤形氣康强飲食不退尚多秘熱者此理何哉且年老之人痿瘁為常今反此者非真陽血海氣壯也但診左右手脉須大緊數此老人延永之兆也老人真氣已衰此得虛陽氣盛充於肌體則兩手脉大飲食倍進雙臉常紅

精神强健此皆虚陽氣所助也須時有煩渴膈熱大腑秘結但隨時以平常湯藥微微消解三五日間自然平復常得虚陽氣存自然飲食得進此天假其壽也切不得為有小熱頻用轉瀉之藥通利苦冷之藥踈解若虚陽氣退復歸真體則形氣尫羸臟腑衰弱多生冷疾無由補復若是從來無虚陽之氣一向憊乏之人全在斟量湯劑常加温補調停饘粥以為養治此養老之先也

醫藥扶持第三

常見世人治高年之人疾患將同年少亂投湯藥妄行針灸以攻其疾務欲速愈殊不知上壽之人血氣已衰精神減耗危若風燭百疾易攻至於視聽不至聰明手足舉動不隨其身體勞倦頭目昏眩風氣不順宿疾時發或秘或泄或冷或熱此皆老人之常態也不順治之緊用針藥務求痊瘥往往因此别致危殆且攻病之藥或吐或汗或解或利緣衰老之人不同年少真氣壯盛雖汗吐轉利未至危困其老弱之人若汗之則陽氣泄

吐之則胃氣逆瀉之則元氣脫立致不虞此養老之大忌也大體老人藥餌止是扶持之法只可用溫平順氣進食補虛中和之藥治之不可用市肆贖買他人惠送不知方味及狼虎之藥與之服餌切宜審詳若身有宿疾或時發動則隨其疾狀用中和湯藥順三朝五日自然無事然後調停飲食依食醫之法隨食性變饌治之此最為良也

性氣好嗜第四

眉壽之人形氣雖衰心亦自壯但不能遂時人事遂其所欲雖居温給亦常不足故多咨煎背執等閑喜怒性氣不定止如小兒全在承順顔色遂其所欲嚴戒婢使子孫不令違背若憤怒一作血氣虚弱中氣不順因而飲食便成疾患深宜體悉常令人隨侍左右不可令孤坐獨寢緣老人孤僻易於傷感纔覺孤寂便生鬱悶養老之法凡人平生為性各有好嗜之事見即喜之有好書畫者有好琴碁者有好賭撲者有好珍奇者有好槳

餌者有好禽鳥者有好古物者有好佛事者有好丹竈者人之僻好不能備舉但以其平生偏嗜之物時為尋求擇其精絶者布於左右使其喜愛玩悦不已老人衰倦無所用心若只令守家孤坐自成滞悶今見所好之物自然用心於物上日自看承戲玩自以為樂雖有勞倦咨煎性氣自然减可

宴處起居第五

凡人衰晚之年心力倦怠精神耗短百事懶於施為蓋

氣血筋力之使然也全藉子孫孝養竭力將護以免非横之虞凡行住坐卧宴處起居皆須巧立制度以助娛樂棲息之室必常潔雅夏則虛敞冬則温密其寢寐牀榻不須高廣比常之制三分减一低則易於升降狹則不容漫風裀褥厚藉務在軟平三面設屏以防風冷其枕宜用夾熟色帛為之實以菊花制在低則寢無鏬風長則轉不落枕其所坐椅音倚宜作矮禪牀樣坐可垂足履地易於興起左右置欄面前設几緣老多困坐則成

眠有所欄圍免閃側之傷其衣服制度不須寬長長則多有蹴絆寬則衣服不著身緣老人骨肉疎冷風寒易中若窄衣貼身暖氣著體自然血氣流利四肢和暢雖遇盛夏亦不可令袒露其頸連項常用紫軟夾帛自頸後巾幘中垂下著肉入衣領中至背甲間以護腠理尊年人肌肉瘦怯腠理開疎若風傷腠中便成大患深宜慎之

貧富禍福第六

經曰自天子至於庶人孝無終始而患不及者未之有也人子以純孝之心竭力事親無終始不及之理惟供養之有厚薄由貧富之有分限人居富貴有奉於己而薄於親者人所不錄天所不容雖處富貴而即貧賤也人雖居貧賤能約於己而豐於親者人所推仰天所助與雖處貧賤而即富貴也作善降之百祥作不善降之百殃善莫大於孝孝感於天故天與之福所以雖貧賤而即富貴也罪莫大於不孝不孝感於天故天與之禍

所以雖富貴而即貧賤也善惡之報其猶影響為人子者可不信乎奉親之道亦不在日用三牲但能承順父母顏色盡其孝心隨其所有此順天之理也其温厚之家不可慢於老者盡依養老之方勵力行之其貧下闕乏之家養老之法雖有奉行之心而無奉行之力者但隨家豐儉竭力於親約禮設具使老者知其罄力事奉而止將見孝心感格隂靈默祐如姜詩之躍鯉孟宗之泣笋無非孝感所致此行孝之明驗也慮孝子順孫有窘

乏不能依此法者意有不足故立此貧富禍福之說以齊之

戒忌保護第七

人萬物中一物也不能逃天地之數若天癸數窮則精血耗竭神氣浮弱返同小兒全假將護以助衰晚若遇水火兵寇非横驚怖之事必先扶侍老人於安穩處避之不可喧忙驚動尊年之人一遭大驚便致冒昧因生餘疾凡喪葬凶禍不可令弔疾病危困不可令驚悲哀

憂愁不可令人預報穢惡臭敗不可令食粘硬毒物不可令飡澈漏畀濕不可令居卒風暴寒不可令冒煩暑煥熱不可令中動作行步不可令勞暮夜之食不可令飽陰霧晦暝不可令饑假借鞍馬不可令乗偏僻藥餌不可令服廢宅欹宇不可令入墳園塜墓不可令遊危險之地不可令行凋淵之水不可令渡闇昧之室不可令孤凶禍遠報不可令知輕薄婢使不可令親家緣冗事不可令管若此事類頗多不克備舉但人子恚意深

慮過為之防稍不便於老人者皆宜忌之以保長年常宜遊息精藍崇尚佛事使神識趣向一歸善道此養老之奇術也

四時養老總序第八

四時調神論曰陰陽四時者萬物終始死生之本也逆之則災害生從之則苛疾不起是謂得道春溫以生之夏熱以長之秋涼以收之冬寒以藏之若氣反於時則皆為疾癘此天之常道也順之則生逆之則病經曰觀

天之道執天之行盡矣人能執天道生殺之理法四時運用而行自然疾病不生長年可保其黃髮之人五臟氣虛精神耗竭若稍失節宣即動成危瘵蓋老人勸惰不能自調在人資養以延遐算為人子者深宜察其寒温審其饘藥依四時攝養之方順五行休王之氣恭恪奉親慎無懈怠今集老人四時通用備疾藥法具陳於左

此方多用寒藥蓋北人所宜凡用藥者宜參處之

四時通用男女婦人方

治老人風熱上攻頭旋運悶喜卧怔悸起即欲倒背急身强旋覆花散（女人通用）

旋覆花（半兩） 前胡（一兩） 麥門冬（一兩去心）

蔓荆子（半兩） 白术（二分） 枳殻（二分去穰麵炒）

甘菊花（三分） 半夏（半兩薑汁煮） 防風（半兩）

大黄（虚人者用石膏） 獨活（半兩） 甘草（半兩）

右為末每服三錢水一中盞入薑半分同煎至六分去滓温服不計時候

老人補壯筋骨治風走疰疼痛並風氣上攻下疰羌活丸

羌活　牛膝酒浴過焙乾　川練子　白附子

舶上茴香　黄耆去皮剉　青鹽　巴戟去心

黒附子炮裂去皮臍　沙苑白蒺藜

右件等分一處擣羅為末酒煮麵糊為丸如梧桐子大每服十丸空心臨卧鹽湯下看老少加減服

老人和脾胃氣進飲食止痰逆療腹痛氣調中木香人

參散 男子女人通用方

木香半兩 人參去蘆頭半兩 茯苓去黑皮一分 白术半兩微炒

肉豆蔻去皮一分 枇杷葉去毛一分 厚朴去粗皮用薑汁製 丁香半兩

藿香葉一分 甘草半兩炙 乾薑半兩炮 陳皮半兩湯浸去瓤

右件一十二味修事了秤分兩擣羅為末每服二錢水一盞入生薑錢一片棗二枚同煎至六分去滓溫服此藥老人常服合喫

老人和脾胃氣治胷膈痞悶心腹刺痛不思飲食枳殼

木香散男子女人通用此方

木香一兩　神麯杵末炒四兩　京三稜四兩炮　青橘皮去瓤三兩

甘草三兩炮　益智去皮三兩　白芷一兩　桂心三兩　莪朮三兩炮

白朮微炒二兩　枳殼麩炒炮

右件藥擣羅為末每服二錢水一盞入生薑鹽各少許同煎至七分併滓熱服

解老人四時傷寒四順散男子女人同用此方

麻黃去節　杏仁去皮　甘草炙　荆芥穗已上各等分

右同杵為末每服一錢入鹽湯點熱服

治老人心脾積熱或流疰脚膝疼痛黄耆散男子女人通用

黄耆　赤芍藥　牡丹皮　香白芷　沙參

甘草炙　肉桂去皮　柴胡去苗　當歸洗後炙

右件等分擣羅為末每服二錢水一盞薑三片煎至

五分日進三服春冬每煎時入蜜蒸瓜蔞煎半匙忌

粘食炙煿等物

橘皮煮散益元氣和脾胃治傷寒此名不換金散但心腹諸疾並用療之男

子女人

通用

橘皮去穰秤一兩用　人參　茯苓　白朮各一兩　木香一分

乾薑炮　官桂半兩去皮秤　檳榔一兩雞心者用　草豆蔲二箇去皮

半夏一分麩炒　厚朴半兩入薑一分同秤碎炒乾　枳殼半兩去穰麩炒

訶梨勒五箇煨熟去核　甘草半兩炮

右件擣羅為末每服一大錢水一盞薑棗同煎至七分熱喫不問食前食後並宜服忌如常

治老人臟腑冷熱不調裏急後重闌門不和香白芷散

男子女人通用

當歸三錢洗　香白芷三錢洗　茯苓三錢去皮　枳殼三錢麸炒

木香一錢

右件為末每服一錢水半盞生薑少許同煎至四分

温服

治老人大小便不通匀氣散通用

生薑半兩　葱一莖和根葉泥用　鹽一捻　豉三十粒

右件四味擣爛安臍中良久便通

治老人小便不通地龍膏

白項地龍 茴香 用時看多少

右件杵汁傾於臍內自然便通

治老人脚膝疼痛不能履地七聖散

杜仲 續斷 萆薢 防風 獨活 牛膝 酒浸一宿

甘草 已上各一兩

右件為末每服二錢酒調下

治老人脾胃一切病温白圓兼治脾不承受吐逆瀉痢

及宿食不消方通用

半夏二兩湯洗薑汁浸　白术一兩炮　丁香一分

右件為末用生薑自然汁和飛麪為糊搜和前藥末為丸如梧桐子大濃煎生薑湯下十丸空心服如腹疼並嘔逆食後

藁本散治婦人血氣丈夫筋骨風四肢軟弱及卒中急風並寸白蟲但常服並皆攻治或要出汗解傷寒湯使如後此方是孟相公進過

藁本　牛膝酒浸一宿焙乾　當歸　麻黄去節已上各一兩

羌活　獨活　防風　肉桂去粗皮秤　芍藥　菊花

續斷　五加皮　芎藭　甘草　赤箭　枳殻麩炒去穣

已上各半兩　黑附子大者一箇炮製去皮臍　細辛一分去葉秤

右件藥一十八味並須州土好者使水洗過細剉焙

乾擣羅為末空心温酒下二錢如不飲酒薄苛湯下

發汗解傷寒熱葱白酒下二錢併服三五服為妙

治老人風冷展筋骨續斷散方

續斷一兩　牛膝二兩　芎一兩　木瓜二兩

右為細末空心時溫酒調下一大錢

墜痰化涎和脾胃人參半夏丸

半夏一兩生薑四兩取汁先以湯洗半夏七遍浸三日後於日內煎乾切作餅子焙乾

白礬一兩　人參一兩　茯苓一兩去皮

右為末以蒸餅水浸過却用紙裹煨熟為丸如菉豆大每日空心夜卧用淡生薑湯下十五丸開胃口薑棗湯下風涎用皂角一條薑三片蘿蔔三片同煎湯

下

治老人暖食藥丁香丸消食治一切氣悶止醋心腹脹利胸膈逐積滯方男子婦人通用

大烏梅一箇須是有裙襴者　巴豆一箇新肥者和皮用　香墨末抄半錢

揀丁香五箇須是新者用　胡椒五粒須是黑者　乾漆末抄半錢先炒為末

桂花末抄半錢香墨乾漆桂花三味研入

右為末用馬尾羅子羅過用醋麵糊為劑臼中杵令勻如菉豆大温酒下五丸至七丸茶下亦得或入蠟

茶末抄三錢更妙

香草散治婦人氣羸腸寒便白食傷積滯冷結腸不成

溫脾肺活滎生肌進食益衝任二經

蔄茹　桔梗　白芷　當歸　地榆　芍藥

檳榔　白荳蔻各半兩　麝香一錢

右為末每服二錢水一盞薑棗同煎至數沸通口食

前日進三服

香枳湯治老人大腸秘澀調風順氣男子婦人通用

枳殼去穰麸炒　防風一兩　甘草半兩炙

右為末每服二錢百沸湯點服空心食前各一服

治婦人男子久積虛敗壯元補血健胃暖脾止痰逆消

飲食北亭丸

北亭二兩去除砂石　阿魏半兩同硇砂研令細醋化去砂石　川當歸淨洗去苗梢用

厚朴去皮薑汁炙令黃色　陳橘皮去穰用紅　官桂去皮秤　乾薑炮　甘草炙　川芎　胡椒揀好者　縮砂去皮用　大附子炮去皮臍巳上各秤四兩

茯苓二兩　青鹽二兩與硇砂阿魏同醋研去沙土　白朮米泔水浸一宿切作片子焙乾

五味子一兩半去沙土用之

右件依法修事為末將硇砂阿䰟醋入麵看多少同煎稀糊下藥更煉好蜜同搜和拌匀再入臼中杵千百下丸如酸棗大每服一丸空心鹽湯茶酒任下嚼破女人一切病患並宜服此

治老人一切風烏犀丸

天麻二兩　地榆一兩　元參一兩　川烏頭一兩炮製去皮

龍腦薄荷四兩　藿香葉一兩　皂角三挺不蛀者燒紅入水中浸之

龍腦少許 麝香少許

右為末煉蜜為膏如皂子大每服一丸嚼喫小兒半丸已下薄荷茶酒調下

鎮心丸養老人心氣令不健忘聰耳明目方

辰砂一兩 桂一兩 遠志去心 人參已上各一兩 茯苓二兩

麥門冬去心 石菖蒲 乾地黄各一兩半 已上除辰砂並為末合匀

右煉蜜為丸如桐子大空心薄荷酒吞下十丸至十

五火留少硃砂為衣益心氣養神宜常服

治老人脾肺客熱上焦滞痰凉心潤肺消壅枇杷葉散

王昉進男子女人通用

枇杷葉炙去毛　人参　茯苓　白术　羌活　黄耆各一兩

甘草炙　半夏湯洗去滑切破焙乾各半兩

右為末每服二錢水一盞入生薑薄荷煎至七分食後臨卧温服

羌活散治老人耳聾眼暗頭項腰背疼痛渾身瘡癬比

乃腎臟風所攻也

羌活　枳殻麩炒去穰　半夏湯浸七遍　甘草炙　大腹子

防風　桑白皮各等分

右為粗末每服二錢水一盞生薑煎至七分溫服早

辰日午時臨卧各一服

搜風順氣治老人百疾七聖丸男子女人通用

檳榔　木香　川芎　羌活　桂心各一兩　郁李仁一兩去皮尖炒　大黃一兩一分炒令黃色

右為末煉蜜為丸桐子大不計時候温酒下七丸要利動即加七丸淡薑湯下亦得

春時攝養第九

春屬木主發生宜戒殺茂於恩惠以順生氣春肝氣王肝屬木其味酸木能勝土土屬脾主甘當春之時其飲食之味宜減酸益甘以養脾氣肝氣盛者調虛氣以利之順之則安逆之則少陽不生肝氣內變春時陽氣初昇萬物萌發正二月間乍寒乍熱高年之人多有宿疾

春氣所攻則精神昏倦宿患發動又復經冬已來擁爐熏衾啗炙飲熱至春成積多所發泄致體熱頭昏膈壅涎嗽四肢勞倦腰脚不任皆冬所發之疾也常宜體候若稍利恐傷臟腑别生和氣凉膈化痰之藥消解或只選食治方中性稍凉利飲食調停與進自然通暢若别無疾狀不須服藥常擇和暖日引侍尊親於園亭樓閣虚敞之處使放意登眺用攄滯懷以暢生氣時尋花木遊賞以快其意不令孤坐獨眠自生鬱悶春時若親朋

請召老人意欲從歡任自遨遊常令嫡親侍從惟酒不可過飲春時人家多造冷饌米食等不令下與如水團兼粽粘冷肥僻之物多傷脾胃難得消化大不益老人切宜看承春時遇天氣燠暖不可頓減綿衣緣老人氣弱骨疎怯風冷易傷肌體但多穿夾衣遇暖之時一重漸減一重即不致暴傷也今具春時湯藥如後

春時用諸藥方

治老人春時多昏倦細辛散明目和脾胃除風氣去痰

涎男子女人通用

細辛一兩去土 芎二兩 甘草半兩炙

右為末每服一大錢以水一盞煎至六分熱呷可常

服

治老人春時熱毒風攻頸項頭痛面腫及風毒眼澀菊

花散

菊花 前胡 旋覆花 芍藥 元參 苦參

防風各等分

右為末食後臨卧用温酒調下三錢不飲酒用米飲調下亦得

治老人春時頭目不利昏昏如醉壯熱頭疼有似傷寒惺惺丸通用

桔梗 細辛 人參 甘草 茯苓 瓜蔞根 白术各一兩

右為末煉蜜為丸如彈子大每服一丸温水化破治頭痛腰痛藥入口當下便惺惺

治老人春時多偏正頭疼神効方通用

旋覆花一兩焙　白僵蠶一兩炒　石膏一分細研

右件為末以葱煨熟和根同杵為丸桐子大急痛用葱茶下二丸慢痛不過二服

治老人春時胸膈不利或時滿悶墜痰飲子

半夏不計多少用湯洗十遍為末　生薑一大塊　棗七枚

右二味以水二盞藥末二錢慢火煎至七分臨卧時去生薑頻服

老人春時宜喫延年草進食順氣御藥院常合進通用

青橘皮四兩浸洗去穰　甘草二兩為細末　鹽二兩半炒

右三味先洗浸橘皮去苦水微焙入甘草同焙乾後入鹽每早辰嚼三兩葉子通滯氣大好

治老人春時諸般眼疾發動黄耆散兼治口鼻生瘡

黄耆　川芎　防風　甘草　白蒺藜略炒杵去尖出火毒已上各一兩　甘菊花三分不得用新菊

右淨洗晒乾勿更近火擣為末每服二錢早辰空心

日午臨卧各一服乾嚥或米飲調下暴赤風毒淚昬澀痛癢等眼只三服三兩日永效内外障眼久服方退忌房室毒物火上食凡患眼切不得頭上針絡出血及服皂角牽牛等藥取一時之快並大損眼

治老人春時胸膈不利痰壅氣噎及咽喉諸疾黍粘湯方

黍粘子三兩炒令香熟　甘草半兩炙

右為末擣羅細末每服一錢食後臨卧如常點之

夏時攝養第十

夏屬火主於長養夏心氣王心主火味屬苦火能剋金金屬肺肺主辛其飲食之味當夏之時宜減苦增辛以養肺氣心氣盛者調呵氣以踈之順之則安逆之則太陽不長心氣内洞盛夏之月最難治攝陰氣内伏暑毒外蒸縱意當風任性食冷故人多暴泄之患惟是老人尤宜保護若簷下過道穿隙破牕皆不可納涼此為賊風中人暴毒宜居虛堂淨室水次木陰潔淨之處自有

清凉每日凌晨進温平順氣湯散一服飲食温軟不令太飽畏日長永但時復進之渴宜飲粟米温飲豆蔻熟水生冷肥膩尤宜减之緣老人氣弱當夏之時納隂在内以隂弱之腹當冷肥之物則多成滑泄一傷正氣卒難補復切宜慎之若須要食瓜菓之類量虚實少為進之緣老人思食之物若有違阻意便不樂但隨意與之纔食之際以方便之言解之往往知味便休不逆其意自無所損若是氣弱老人夏至已後宜服不燥熱平補

腎氣暖藥三二十服以助元氣若蓯蓉丸八味丸之類宜往潔雅寺院中擇虛敞處以其所好之物悅之若要寢息但任其意不可令久眠但時時令歇久則神昏直召年高相協之人日陪閑話論往昔之事自然喜悅忘其暑毒細湯名茶時為進之晚涼方歸謹選夏時湯藥如後

夏時用藥諸方

治老人夏多冷氣發動胸膈氣滯噎塞脾胃不和可思

飲食豆蔻散

草豆蔻四兩以薑四兩炒香黄為度和薑用　大麥蘖子十兩炒黄

神麯四兩炒黄　杏仁四兩去尖炒熟　甘草四兩炙　乾薑二兩炮製

右為末每服一錢如茶點之不計時候服

治老人夏月宜服平補下元明目蓯蓉丸

蓯蓉四兩　巴戟二兩　菊花二兩　枸杞子二兩

右為末煉蜜為丸桐子大每服鹽湯下二十丸

治老人夏月暴發腹痛及泄瀉木香丸

輕好全乾蝎二十箇每箇擘三兩段子於慢火上炒令黄熟 揀好胡椒三百粒生

木香一分

右件同藥擣為末濕紙裹燒粟米飯為丸如菉豆大如患腹痛每服十五丸煎燈心陳橘皮生薑湯下大便不調及泄瀉每服十五丸煎陳橘皮湯下

治老人夏月脾胃忽生冷氣心腹脹滿疼悶泄瀉不止

訶子散

訶子皮五箇 大腹五箇去皮 甘草半兩炙 白术半兩微炒

草豆蔻十四箇用麵褁燒令麵熟黄去麵并皮用 人參去蘆頭半兩

右為末每服二錢水一盞入生薑少許棗二箇同煎至六分去滓温服

治老人夏月因食冷氣積滯或心腹疼痛等宜常服

京三稜三兩濕紙褁煨熟透別杵 蓬莪术二兩同上 烏藥二兩

益智去皮二兩 甘草三兩炙 陳橘皮二兩如烏藥用厚朴亦得

右為末每服入鹽點之不計時候一錢

治老人夏月宜服三聖丸祛逐風冷氣進食和胃去痰

滯腰膝冷痛

葳靈仙淨洗去土揀擇焙乾秤五兩　乾薑二兩炮製　烏頭二兩炮製去皮臍秤

右件為末煮棗肉為丸如梧子大每服十五丸至二十丸溫薑湯下

治老人夏月宜服平補楮實丸方駐顏壯筋骨補益元藏療積冷虛乏一切氣疾暖胃進酒食久服令人輕健

此神效方

楮實半斤輕杵去白及膜揀擇淨微微炒　鹿茸四兩茄子茸為上其次亦得淨筧上炙令黃色如無則鹿角屑代之亦妙　大附子四兩炮去皮臍出火毒　懷州牛膝四兩去蘆頭酒浸二宿焙　紫巴戟四兩洗去心　金釵石斛四兩去根揀淨細細切之　川乾薑二兩炮製急於新水內淨過　肉桂二兩去粗皮

右件八味為末楮實子一味用砂盆別研二日令爛細後旋入前藥末同研拌令細勻入煮棗肉同研拌得所方入鐵臼杵二千下丸如桐子大每服三十丸溫酒下忌牛肉豉汁

治老人百疾常服四順湯

神麴四兩入生薑四兩去皮一處作餅子焙乾　甘草一兩半炙黄

草豆蔻一兩半先炮熟去皮細剉用　大麥蘖子二兩炒香熟

右件為末鹽點之一錢

婦人年老夏月平補血海活血去風五倍丸

五棓子二兩　川芎二兩細剉　菊花二兩　荆芥穗二兩

旋覆花二兩

右為末蜜為丸如桐子大每日空心五更晚食後鹽

湯酒下十五丸喫至半月日覺見漸安手足有力眼目鮮明進得飲食大王血海請每一日三服若見大段安樂一日只喫一服尤佳

治老人脾胃弱不思飲食吐瀉霍亂理中丸

人參　甘草　乾薑　白术各等分

右為末煉蜜為丸桐子大每服十五丸食前服

夏月消食和氣橘紅散

陳橘皮一斤半湯浸洗五七度用淨巾拭乾後用生薑五兩取自然汁拌橘皮令匀淹一宿焙乾

秤一斤　肉荳蔻半兩　甘草五兩

右先將甘草寸截用白鹽五兩一處同炒候鹽紅色甘草赤色為度一處為末如茶點之

夏月平胃補老人元藏虛弱腑氣不順壯筋骨益顔容固精髓八仙丸

澤瀉三兩　茯苓二兩去粗皮　牡丹三兩　官桂二兩

附子三兩炮去皮臍　生乾地黄八兩洗乾杵　山茱萸四兩

乾薯蕷四兩微炒炙

右事持了焙乾惟桂不焙為末煉蜜為丸如桐子大每日空心温酒或鹽湯下三十丸

秋時攝養第十一

秋屬金主於肅殺秋肺氣王肺屬金味屬辛金能尅木木屬肝肝主酸當秋之時其飲食之味宜減辛增酸以養肝氣肺氣盛者調呬氣以洩之順之則安逆之則太陰不收肺氣焦滿秋時凄風慘雨草木黄落高年之人身雖老弱心亦如壯秋時思念往昔親朋動多傷感季

秋之後水冷草枯多發宿患此時人子最宜承奉晨昏體悉舉止看詳若顔色不樂便須多方誘説使役其心神則忘其秋思其新登五穀不宜與食易動人宿疾若素知宿患秋終多發或痰涎喘嗽或風眩痹癖或秘泄勞倦或寒熱進退計其所發之疾預於未發已前擇其中和應病之藥預與服食止其欲發今布秋時湯藥如後

秋時用諸藥方

治老人一切瀉痢七寶丹此藥如久患瀉痢諸藥療不差者服此藥無不差　若老人反脾泄滑大宜服此藥

附子炮　當歸　陳橘皮　乾薑已上各一兩　吳茱萸

厚朴以薑汁炙　南椒已上三味各半兩　舶上硫黄一兩

右件七味細剉以慢火焙過擣羅為末與硫黄末同拌匀一處煎米醋和作兩劑却以白麵半斤和令得所亦令分作兩劑用裹藥如燒餅法用文武火煨令麵熟為度去却麵於臼中擣三百下丸如桐子大如

患諸般瀉痢以米湯下二十丸空心日午服如患氣痛及宿食不消以薑鹽湯下二十丸空心日午服如患氣痛及宿冷並無忌此方如神如聖其效無及

治老人乘秋臟腑虛冷滑泄不定攝脾丸

木香 訶子炮去核 厚朴生薑汁炙 五倍子 白朮各等分

右為末用燒粟米飯為丸桐子大每服十丸米飲送下

治老人秋肺壅滯涎嗽悶作胃脘痰滯塞悶不快葳靈仙丸

乾薄荷取末一兩　皂角一斤不蛀肥者以河水浸洗去黑皮用銀石器内用河水軟揉去滓絹濾去渣熬成膏　葳靈仙洗擇去土焙乾為末四兩

右入前膏搜丸如桐子大每服三十丸臨卧生薑湯吞下

治老人脾臓泄瀉中心氣不和精神倦怠不思飲食神授高青丸

高良薑　青木香各一兩

右二味為末煮棗肉為丸桐子大乾薑湯下十五丸至二十丸

治老人秋後多發嗽遠年一切嗽疾並勞嗽痰壅保救丹

蛤蚧一箇如是丈夫患取腰前一截雄者用之女人患取雌者腰後一截用之　不蛀皂角二挺塗酥炙去黑皮並子　乾地黃一分熟蒸如餳　五味子一分　杏仁一分去皮尖用童子小便浸一伏時入蜜炒黃色　半夏一分漿水煮三七遍　丁

香（少許）

右為末煉蜜為丸如桐子大每日食前一服五丸薑湯下

治老人膈滯肺疾痰嗽生薑湯

杏仁（四兩去皮尖） 生薑（六兩去皮細橫切之） 甘草（三分） 桃仁（半兩去皮尖） 鹽花（三兩）

右以杏仁桃仁薑濕紙同裹煨沙盆內研極細後入甘草鹽再研潔器貯之湯點服

治諸般腹瀉不止及年高久瀉健脾散

川烏頭炮去皮臍三分　厚朴去皮薑汁製　甘草炙　乾薑炮各一兩

右為末每服一錢水三合生薑二片煎至二合熱服併進二服立止

冬時攝養第十二

冬屬水主於歛藏冬腎氣旺屬水味屬鹹水尅火火屬心心主苦當冬之時其飲食之味宜減鹹而增苦以養

心氣腎氣盛者調吹氣以平之順之則安逆之則少陰不藏腎之水獨沉三冬之月最宜居處密室温暖衾服調其飲食適其寒温大寒之日山藥酒肉酒時進一盃以扶衰弱以禦寒氣不可輕出觸冒寒風緣老人血氣虚怯真陽氣少若感寒邪便成疾患多為嗽吐逆麻痺昏眩之疾冬爍煎爐之物尤宜少食冬月陽氣在内陰氣在外池沼之中冰堅如石地裂横璺寒從下起人亦如是故盛冬月人多患膈氣滿急之疾老人多有上熱

下冷之患如冬月陽氣在內虛陽上攻若食炙煿燥熱之物故多有壅噎痰嗽眼目之疾亦不宜澡沐陽氣內蘊之時若加湯火所逼須出大汗高年人陽氣發泄骨肉踈薄易於傷動多感外疾惟早眠晚起以避霜威晨朝宜飲少醇酒然後進粥臨卧宜服微凉膈化痰藥一服今列冬時湯藥如後

冬時用藥諸方

治老人大腸風燥氣秘陳橘皮霍大使與馮尚藥同定此方

陳橘皮去穰一兩　檳榔細剉半兩　木香一分　羌活去蘆頭半兩

防風去蘆頭半兩　青皮子去穰半兩　枳殼麩炒去穰半兩　不蛀

皂角兩挺去黑皮酥炙黄　郁李仁一兩去皮尖炒黄　牽牛微炒杵細羅取末二兩

右為末郁李仁牽牛同研拌匀煉蜜為丸桐子大每服二十丸食前用薑湯下未利漸加三十丸以利為度

老人有熱壅滯不快大腸時秘結諸熱毒生瘡搜風順

氣牽牛丸

牽牛二兩飯甑蒸過　木通一兩　青橘一兩去穰　桑白皮一兩

赤芍藥一兩　木香半兩

右為末煉蜜為丸如桐子大每服十五丸至二十丸

丈夫酒下婦人血氣醋湯下

解老人熱秘方

大附子一箇燒留性研為末每服一錢熱酒調下

食治養老序第十三

昔聖人詮置藥石療諸疾病者以其五臟本於五行五行有相生勝之理也榮衛本於陰陽陰陽有順逆之理也故萬物皆稟陰陽五行而生有五色焉有五味焉有寒熱焉有良毒焉人取其色味熱良毒之性歸之五行處以為藥以治諸疾順五行之氣者以相生之物為藥以養之逆五行之氣者以相勝之物為藥以攻之或瀉母以利子或益子以補母此用藥之奇法也經曰天地萬物之盜人萬物之盜人所以盜萬物為資養之法其

水陸之物爲飲食者不啻千品其五色五味冷熱補瀉之性亦皆稟於陰陽五行與藥無殊大體用藥之法以冷治熱以熱治冷實則瀉之虛則補之此用藥之大要也人若能知其食性調而用之則倍勝於藥也緣老人之性皆厭於藥而喜於食以食治疾勝於用藥況是老人之疾慎於吐利尤宜食以治之凡老人有患宜先以食治食治未愈然後命藥此養老人之大法也是以善治病者不如善慎疾善治藥者不如善治食今以食醫

心鏡食療本草詮食要法諸家治饌洎太平聖惠方食治諸法類成養老食治方各開門目用治諸疾具列於左為人子者宜留意焉

食治老人諸疾方第十四

食治養老益氣方　食治眼目方

食治耳聾耳鳴方　食治五勞七傷方

食治虛損羸瘦方　食治脾胃氣弱方

食治渴痢方　食治渴熱方

食治水氣方

食治喘嗽方

食治脚氣方

食治腰脚疼痛方

食治諸淋方

食治噎塞方

食治冷氣方

食治諸痔方

食治諸風方

食治養老益氣方

食治老人補虛益氣牛乳方

牛乳五升　蓽茇末一兩

右件藥入銀器內以水三升和乳合煎取三升後入瓷合中每於食前煖一小盞服之

食治老人補虛羸乏氣力法製猪肚方

獖猪肚一枚洗如食法　人參半兩去蘆頭　乾薑二錢炮製剉

椒二錢去目不開口者微炒去汗　葱白七莖去鬚切　糯米三合

右件擣為末入米合和相得入猪肚內縫合勿令洩氣以水五升於鐺內微火煮令爛熟空心服放温服之次煖酒一中盞飲之

老人益氣牛乳方

牛乳最宜老人平補血脉益心長肌肉令人身體康强潤澤面目光悅志不衰故為人子者常須供之以為常食或為乳餅或作斷乳等恒使恣意充足為度此物勝肉遠矣

食治老人養老以藥水飲牛取乳服食方

鍾乳一斤上好者細研 人參三兩去蘆頭 甘草五兩炙微赤剉 乾地黄三兩

黄耆二兩剉 杜仲三兩去皴皮用 肉蓯蓉六兩 白茯苓五兩 麥門冬

四兩去心　薯蕷六兩　石斛二兩去根剉

右藥為末以水三斗先煮粟米七升為粥放盆内用藥一兩攪令勻少和冷水與渴牛飲之令足不足更飲之一日飲時患渴不飲清水平旦取牛乳服之生熟任意牛須三歲以上七歲以下純黄色者為上餘色為下其乳常令犢子飲之若犢子不飲者其乳動氣不堪服也慎蒜猪魚生冷陳臭其乳牛清潔養之洗刷飲飼須如法用心看之

食治老人頻遭重病虛羸不可平復宜服此枸杞煎方

生枸杞根細剉一斗以水五斗煮取一斗五升澄清　白羊脊骨一具剉碎

右件藥以微火煎取五升去滓取入瓷合中每服一合與酒一小盞合煖每於食前温服

食治老人補五勞七傷虛損法煮羊頭方

白羊頭蹄一副頭蹄須用草火燒令黄色刮去灰塵　胡椒半兩　蓽茇半兩

乾薑半兩　葱白切半升　豉半斤

右件藥先以水煮頭蹄半熟內藥更煮令爛去骨空

腹適性食之日食一具滿七具即止禁生冷醋滑五辛陳臭猪雞等七日

治老人大虛羸困極宜服煎猪肪方

猪肪（不中水者半斤）

右入葱白一莖於銚内煎令葱黄即止候冷暖如身體空腹頻服之令盡暖葢覆卧至日晡後乃白粥調糜過三日後宜服羊肝羹

羊肝羹方

羊肝一具去筋膜細切 羊脊膂肉二條細切 麴末半兩 枸杞根五斤剉以水一斗五升煮取四升去滓

右用枸杞汁煮前羊肝等令爛入豉一小盞葱白七莖切以五味調和作羮空腹食之後三日慎食如上法

食治老人補虚勞油麵餺飥方

生胡麻油一斤 浙粳米泔清一斤

右二味以微火煎盡泔清乃止出貯之取合鹽湯二

合將和麪作餺飥煮令熟入五味食之

食治眼目方

食治老人肝臟虛弱遠視無力補肝猪肝羮方

猪肝一具細切去筋膜 葱白一握去鬚切 雞子二枚

右以豉汁中煮作羮臨熟打破雞子投在內食之

又方

青羊肝一具細切水煮熟漉乾

右以鹽醬醋和食之立効

又方

葱子半升炒熟

右為末每服一匙以水二大盞煎取一盞去滓入米煮粥食之

食治老人青白翳明目除邪氣利大腸去寒熱馬齒實

拌葱豉粥方

馬齒實一升

右為末每服一匙煮葱豉粥和攪食之馬齒菜作羹

粥喫並明目極佳

食治老人肝臟風虚眼暗烏雞肝粥方

烏雞肝一具細切

右以豉和米作羮粥食之

食治老人目暗不明蒼耳粥方

右件擣蒼耳子爛用布絞濾以水一升取汁和米煮

粥食之或作散煎服亦佳

食治老人熱發眼赤澀痛梔子仁粥方

梔子仁一兩

右爲末分爲四服每服用米三合煮粥臨熟時下梔子末一分攪令勻食之

食治老人益精氣强志意聰耳目雞頭實粥方

雞頭實三合

右煮令熟去殼研如膏入粳米一合煮粥空腹食

治老人補中明目利小便蔓菁粥方

蔓菁子二合　粳米三合

右擣碎入水二大盞絞濾取汁着米煮粥空心食之

食老人益耳目聰明補中强志蓮實粥方

蓮實半兩去皮細切 糯米三合

右先以水煮蓮實令熟次入糯米作粥候熟入蓮實攪令勻熟食之

食治老人膈上風熱頭目赤痛目赤𥈞𥈞竹葉粥方

竹葉五十片洗淨 石膏三兩 沙糖一兩 淅粳米三合

右以水三大盞煎石膏等二味取二盞去滓澄清用

煮粥熟入沙塘食之

食治耳聾耳鳴諸方

食治老人久患耳聾養腎臓强骨氣磁石猪腎羮方

磁石一斤杵碎水淘去赤用綿裹　猪腎一對去脂膜細切

右以水五升煮磁石取二升去磁石投腎調和以葱豉薑椒作羮空腹食之作粥及入酒並得磁石常留

起依前法用之

食治老人腎氣虚損耳聾鹿腎粥方

鹿腎一對去脂膜切　粳米三合

右於豉汁中相和煮作粥入五味如法調和空腹食之作羹及作酒並得

食治老人五臟氣壅耳聾烏雞膏粥方

烏雞脂一兩　粳米三合

右相合煮粥入五味調和空腹食之烏雞脂和酒飲亦佳

食治老人耳聾不差鯉魚腦髓粥方

鯉魚腦髓二兩　粳米三合

右煑粥以五味調和空腹食之

食治老人腎臟氣憊耳聾猪腎粥方

猪腎一兩去膜細切　葱白二莖去鬚切　人參一分去蘆頭　防風一分去蘆

粳米二合　薤白去莖去鬚

右件藥末幷米葱薤白著水下鍋中煑候粥臨熟撥開中心下腎莫攪動慢火更煑良久入五味空腹服之

食治五勞七傷諸方

食治老人五勞七傷下焦虚冷小便遺精宜食煖腰壯陽道餅子方

附子一兩炮製去皮臍　神麴麹三兩　乾薑一兩炮製剉　桂心一兩　五味子一兩　肉蓯蓉一兩半酒浸一宿刮去皺皮炙乾　兎絲子一兩酒浸三日暴乾為末　羊髓二兩　大棗二十枚煮去皮核　酥二兩　蜜四兩　白麵一斤　黄牛乳一斤　漢椒半兩去目及閉口者微炒去汗

右為末入麵以酥蜜髓乳相和入棗瓤熟搜於盆中

薟覆勿令通風半日久即將出更搜令熟捍作糊餅大面上以筯挑之即入爐熬中上下以火慱令熟每日空腹食五枚一方入酵和更佳

食治老人五勞七傷益下元壯氣海服經月餘肌肉充盛老戍少年宜服食雌雞粥方

黃雌雞一隻去毛藏腹 肉蓯蓉酒浸一宿一兩刮去皺皮切 生薯蕷一兩切

阿魏少許煉過 粳米二合淘入

右以上先將雞爛煮擘骨取汁下米及雞肉蓯蓉等

都煮粥入五味空心食之

食治五勞七傷陽氣衰弱腰脚無力宜食羊腎蓯蓉羹方

羊腎（一對去筋膜脂細切）　肉蓯蓉（一兩酒浸一宿刮去皺皮細切）

右件藥和作羹著葱白鹽五味末等一如常法空腹服之

食治老人五勞七傷陽氣衰弱強益氣力鹿腎粥方

鹿腎（一對去脂膜細切）　肉蓯蓉（二兩酒浸一宿刮去皮切）　粳米（三合）

右件藥先以水二盞煮米作粥欲熟下鹿腎蓯蓉葱

食治老人虛損羸瘦諸方

食治老人臓腑虛損羸瘦陽氣乏弱雀兒粥方

雀兒五隻治如食法細切　粟米一合　葱白三莖切

右先將雀兒炒肉次入酒一合煮少時入水二大盞半下米煮作粥欲熟下葱白五味等候熟空心服之

食治老人虛損羸瘦下焦久冷眼昏耳聾骨汁煮餅方

大羊尾骨一條以水五大盞煮取汁二大盞五分　葱白五莖去鬚切　麵三兩　陳

橘皮一兩湯浸去白𤖅焙　羊肉四兩細切　荆芥一握

右件藥都用骨汁煮五七沸去滓用汁少許後搜麪作索餅却於汁中與羊肉煮入五味空腹服之

食治老人虛損羸瘦助陽壯筋骨羊肉粥方

羊肉二斤　黄耆一兩生剉　人參一兩去蘆頭　白茯苓一兩　棗五枚

粳米三合

右件藥先將肉去脂皮取精膂肉留四兩細切餘一斤十二兩以水五大盞并黄耆等煎取汁三盞去滓

入米煮粥臨熟下切了生肉更煮入五味調和空心食之

食治老人虛損羸瘦令人肥白光澤雞子索餅方

白麪四兩　雞子四兩　白羊肉四兩炒作臛

右件以雞子清搜麪作索餅於豉汁中煮令熟入五味和臛空腹食之

食治老人腎氣損陰痿固痺風濕肢節中痛不可持物石英水煮粥方

白石英二十兩　磁石三十兩槌碎

右件藥以水二斗器中浸於露地安置夜即揭蓋令得星月氣每日取水作羹粥及煎茶湯喫皆用之用却一升即添一升如此經年諸風並差氣力强盛顏如童子

食治老人脾胃氣弱方

食治老人脾胃氣弱不多食四肢困乏無力黄瘦羊肉索餅方

白羊肉四兩　白麵六兩　生薑汁二合

右以薑汁搜麵肉切作臛頭下五味椒葱煮熟空心食之日一服如常作益佳

食治老人脾胃氣弱飲食不下虛劣羸瘦及氣力衰微行履不得鯽魚熟鱠方

鯽魚肉半斤細作鱠

右投豉汁中煮令熟下胡椒蒔蘿并薑橘皮等末及五味空腹食常尤佳

食治老人脾胃氣弱飲食不多羸乏藿菜羮方

藿菜 四兩切之 鯽魚肉 五兩

右煮作羮下五味椒薑並調少麵空心食之常以三五日服極補益

食治老人脾胃氣弱不能飲食多困無力釀猪肚方

猪肚 一箇肥者淨洗之 人參末 半兩 橘皮末 半兩 猪脾 二枚細切

飯 半碗 葱白 半握

右緫內猪肚中相和入椒醬五味訖縫口合蒸之令

爛熟空心漸食之能作三兩劑無補勞

食治老人脾胃氣弱不多進食行步無力黄瘦氣微見食即欲吐雞子餺飥方

雞子三枚　白麵五兩　白羊肉五兩作臛頭

右件以雞子白搜麵如常法作之以五味煮熟空心食之日一服常作極補虛

食治老人脾胃氣弱食不消化羸瘦舉動無力多卧麪末索餅子方

麴末二兩搗為麪 白麪五兩 生薑汁三兩 白羊肉二兩作臛頭

右以薑汁溲麴末和麪作之加羊肉臛頭及下醬椒五味煑熟空心食之日一服常服尤益

食治老人脾胃氣弱勞損不下食羊脊粥方

大羊脊骨一具肥者搥碎 青粱米四合淨淘

右以水五升煎取二升汁下米煑作粥空心食之可下五味常服其功難及甚效

食治老人脾胃氣弱乾嘔不能下食羊血方

羊血一斤鮮者 麵醬作片 葱白一握 白麵四兩 捍切

右煮血令熟漸食之三五服極有驗能補益臟腑

食治老人脾胃氣弱虚嘔吐不下食漸加羸瘦粟米粥方

粟米四合 淨淘 白麵四兩

右以粟米拌麵令勻煮作粥空心食之一日一服極

養腎氣和胃

食治老人飲食不下或嘔逆虚弱生薑湯方

生薑二兩去皮細切 漿水一升

右和少鹽煎取七合空心常作開胃進食

食治老人脾胃虚弱噁心不欲飲食常嘔吐虎肉炙方

虎肉半斤切作臠 葱白半握細切

右件以椒醬五味調炙之空心食冷為佳不可熱食

損齒

食治老人脾胃氣弱不多食瘦瘦黄雌雞餛飩方

黄雌雞肉五兩 白麪七兩 葱白二合細切

右以切肉作餛飩下椒醬五味調和煮熟空心食之日一服皆益臟腑悦澤顔色

食治老人瀉痢諸方

食治老人脾胃氣冷痢白膿涕腰脊疼痛瘦弱無力鯽魚熟膾

鯽魚肉九兩切作膾 豉汁七合 乾薑半兩 橘皮末半兩

右以椒醬五味調和豉汁沸即下膾魚煮熟下二味空心食之日一服其效尤益

食治老人腸胃冷氣痢下不止赤石脂餺飥方

赤石脂（五兩碎篩如麪）　白麪（七兩）

右以赤石脂末和麪溲作之煮熟下葱醬五味臛頭空心食之三四服皆愈

食治老人脾胃氣冷腸數痢黄雌雞炙方

黄雌雞（一隻如常法）

右以五味椒醬刷炙之令熟空心漸食之亦甚補益臓腑

食治老人脾胃虛氣頻頻下痢瘦乏無力豬肝煎

豶猪肝一具去膜切作片洗去血 好醋一升

右以醋煎肝微火令泣盡乾即空心常服之亦明目

溫中除冷氣

食治老人脾胃虛弱冷痛泄痢無常不下食椒麵粥方

蜀椒一兩熬搗為末 白麵四兩

右和椒拌之令勻即煮空心食之日一服尤佳

食治老人冷熱不調下痢赤白腹痛不止甘草湯方

甘草一兩切熟　生薑一兩刮去皮切　烏豆一合

右以水一升煎取七合去滓空心服之不過三日服愈

食治老人赤白痢刺痛不多食痿瘦鯽魚粥方

鯽魚肉七兩　青粱米四兩　橘皮末一分

右相和煮作粥下五味椒醬葱調和空心食之二服亦治勞和臟腑

食治老人腸胃虛冷泄痢水穀不分薤白粥方

薤白一握細切 粳米四合 葱白三合細切

右相和作羹下五味椒醬薑空心食常作取效

食治老人脾虛氣弱食不消化泄痢無定麴末粥方

神麴二兩炙擣羅為末 青粱米四合淨淘

右相和煮粥空心食之常三五服立愈

食治老人赤白痢日夜無度煩熱不止車前子飲

車前子五合綿裹用水二升煎取一升半汁 青粱米三合

右取煎汁煮作飲空心食之日三服最除熱毒

食治老人痢不止日漸黄瘦無力不多食黍米粥方

黍米四合淨淘 阿膠一兩炙為末

右煮粥臨熟下膠末調和空心食之一服尤效

食治老人下痢赤白及水穀不度腹痛馬齒菜方

馬齒菜一斤淨淘洗

右煮令熟及熱以五味或薑醋漸食之其功無比

食治老人煩渴熱諸方

食治老人煩渴口乾骨節煩熱枸杞飲方

枸杞根白皮一升　小麥一升淨淘　粳米三合研

右以水一斗煮二味取七升汁下米作飲渴即漸服之

食治老人煩渴不止飲水不定轉渴舌捲乾焦大麥湯方

大麥二升　赤餳二合

右以水七升煎取五升去滓下餳調之渴即服愈

食治老人煩渴小便黄色無度黄雌雞羮方

黄雌雞一隻如常法　粳米二合淘淨　葱白一握

右切雞和煮作羹下五味少著鹽空心食之漸進當效

食治老人消渴熱中飲水不止小便無度煩熱猪肚方

猪肚一具肥者淨洗之　葱白一握　豉五合綿裹

右煮爛熟下五味調和空心切漸食之渴即飲汁亦治勞熱皆差

食治老人煩渴臟腑乾枯渴不止野雞臛方

野雞一隻如常法 葱白一握 粳米二合細研

右切作相和羮作臛下五味椒醬空心食之常作服佳妙

食治老人煩渴飲水不足日漸羸瘦困弱兎頭飲方

兎頭一枚淨洗之 豉心五合綿裹

右以水七升煮取五升汁渴即漸飲之最效

食治老人消渇煩悶常熱身體枯燥黄瘦牛乳方

牛乳一升真者微熱

右空心分為二服極補益五臓令人强健光悦

食治老人消渇壯熱燥不安蕉無力青粱米飲方

青粱米一升淨洗淘之研令細

右以水三升和煮之渇即漸飲服之極治熱燥並除

食治老人消渇熱中飲水無度常若不足青豆方

青豆二升淨淘

右煮令爛熟空心饑即食之渇即飲汁或作粥食之任性亦佳

食治老人消渴煩熱心神狂亂躁悶不安冬瓜羹方

冬瓜半斤去皮　豉心二合綿裹　葱白半握

右以和煮作羹下五味調和空心食之常作粥佳

食治老人消渴消中飲水不足五臟乾枯蘆根飲子

蘆根切一升水一斗煎取七升半　青粱米五合

右以煎煮飲空心食之漸進為度益效忌醎食炙肉熟麵等

食治老人消渴諸藥不差黄瘦力弱鹿頭方

鹿頭一枚炮去毛淨洗之

右煮令爛熟空心日以五味食之並服汁極效

食治老人水氣諸方

食治老人水氣病身體腫悶滿氣急不能食皮膚欲裂四肢常疼不可屈伸鯉魚臛方

鯉魚肉十兩　葱白一握　麻子一升熬細研

右以水濾麻子汁和煮作臛下五味椒薑調和空心時漸食之常服尤佳

食治老人水氣病四肢腫悶沉重喘息不安水牛肉方

水牛肉一斤鮮

右蒸令爛熟空心切以五味薑醋漸食之任性為佳

食治老人水氣浮腫身皮膚燥癢氣急不能下食心腹脹滿氣欲絶豬肉羮方

豬肉一斤細切 葱白半握切 粳米三合淅

右和煮作羮下五味椒薑空心常食之最驗

食治老人水氣腫滿身體疼痛不能食麻子粥方

冬麻子一升研取汁 鯉魚肉七兩切

右取麻子汁下米四合和魚煑作粥以五味葱椒空心食日一服頻作皆愈

食治老人水氣脹悶手足浮腫氣急煩滿赤豆方

赤小豆三升淘凈 樟栁眼好者切一升

右和豆煑爛熟空心常食豆渴即飲汁勿别雜食服三二服立效

食治老人水氣面腫腹脹喘乏不安轉動不得手足不

仁身體重困或疼痛郁李仁粥方

郁李仁二兩研以水濾取汁 薏苡仁五合淘

右以煎汁作粥空心食之日二服常立效

食治老人水氣面目手足浮腫腹脹風急桑白皮飲方

桑白皮四兩切 青粱米四合研

右以桑汁煮作飲空心漸食常服尤佳益

食治老人水氣疾心腹脹滿四肢煩疼無力白煮鯉魚

鯉魚一頭重二斤者如常法　橘皮二兩

右和煮令爛熟空心以二味少著鹽食之常服並飲少許汁將理為驗

食治水氣脹滿手足俱腫心煩悶無力大豆方

大豆二升　白术二兩　鯉魚一斤

右以水和煮令豆爛熟空心常食之魚豆飲其汁尤佳

食治老人水氣身體虛腫面目虛脹水牛皮方

水牛皮二斤刮去毛淨洗　橘皮一兩

右相和煮令爛熟切以生薑醋五味漸食之常作尤
益

食治喘嗽諸方

食治老人上氣急喘息不得坐卧不安猪頤酒方

猪頤（三具細切） 青州棗（三十枚）

右以酒三升浸之若秋冬三五日春夏一二日密封
頭以布絞去滓空心温任性漸服之極驗切忌鹹熱

食治老人上氣咳嗽胸中妨滿急喘桃仁粥方

桃仁三兩去皮尖研　青粱米二合淨淘

右調桃仁和米煮作粥空心食之日一服尤益

食治老人上氣咳嗽煩熱乾燥不能食餳煎方

寒食餳四兩　乾地黃生者汁一升　白蜜三合

右相和微火煎之令稠即空心每日含半匙細咽汁

食後亦服除熱最效

食治老人上喘咳嗽身體壯熱口乾渴燥猪脂方

猪肪脂一斤切作臠

右於沸湯中投煑之空心以五味漸食之其效不可比補勞治百病

食治老人上喘咳嗽氣急面目浮腫坐卧不得蘇煎方

土蘇四兩　鹿髓三合　生地黄汁一升

右相和微火煎之如餳即止空心及食後常含半匙細咽汁三兩日即差

食治老人氣急胸脅逆滿食飲不下棗煎方

青州棗三十枚大者去核　土蘇三兩　餳二合

右相和微火温冷消即下粟攪之相和以微火煎令蘇餳泣盡即止每食止即啜一二枚漸漸咽汁為佳

忌鹹熱炙肉

食治老人咳嗽胸脇引痛即多見唾涕煩梨方

黄梨一大顆刺作五十孔　蜀椒五十粒　麵二兩

右以蜀椒每孔内一顆軟麵軟裹放於塘灰火中煨令熟去麵冷空心切食用三二服尤佳不當及熱食之益甚須羊肚肝羹治之

食治老人上氣咳嗽喘急煩熱不下食食即吐逆腹脹滿薑糖煎方

生薑汁五合 沙糖四兩

右相和微火温之一二十沸即止每度含半匙漸漸下汁

食治老人咳嗽虛弱口舌乾燥涕唾濃粘甘蔗粥方

甘蔗汁一升半 青粱米四合淨淘

右以蔗汁煮粥空心漸食之日一二服極潤心肺

食治老人上氣熱欬嗽引心腹痛滿悶桃仁煎方

桃仁二兩去皮尖熬末　赤餳四合

右相和微煎三五沸即止空心每度含少許漸漸咽汁尤益

食治老人欬嗽煩熱或唾血氣急不能食地黃飲方

生地黃半斤研如水取汁

右以地黃汁煎作膏空心漸食之日一服極效

食治脚氣諸方

食治老人脚氣煩熱流腫入膝滿悶猪肚生方

猪肚一具肥者細切作生

右以水洗布絞令乾好蒜醋椒醬五味空心常食之亦治熱勞補益效

食治老人脚氣毒悶身體不任行履不能紫蘇粥方

紫蘇子五合熬研細以水投取汁 粳米四合淨淘

右煮作粥臨熟下蘇汁調之空心而食之日一服亦温中

食治老人脚氣逆悶嘔吐衝心不能下食猪腎生方

猪腎二隻去膜細切作生

右以蒜醋五味空心食之日一服佳極

食治老人脚氣衝逆身腫脚腫大小便秘澀不通氣息喘急食飲不下郁李仁飲方

郁李仁二兩細研以水濾取汁　薏苡仁四合淘研破

右以相和煮飲空心食之一二服極驗

食治老人脚氣逆心悶煩燥心神狂誤鯉魚臛方

鯉魚一斤取肉 蓴菜四兩 粳米三合研

右切以葱白一握相和煮臛下五味椒薑調和空心食之常服亦治水氣

食治老人脚氣煩悶或吐逆不下食痺弱麻子粥方

麻子一斤熬研水濾取汁 粳米四合淨淘

右以麻子汁作粥空心食之日一服尤益亦中治冷氣

食治老人脚氣煩燥或逆心悶憒嘔逆水牛頭方

水牛頭一枚（燖去毛洗之）

右煮令爛熟切以薑醋五味空心漸漸食之皆效

食治老人脚氣毒衝心身面浮腫氣急熊肉腌方

熊肉二斤（肥者切作塊）

右切以五味作腌腊空心日炙食之亦可作羮粥任性食之極效

食治老人脚氣攻心煩悶胸腹脹滿烏雞羮方

烏雞一隻（治如常法） 葱白一握（細切） 米二合（研）

右煮令熟空心切以五味作羮常食之為佳

食治老人脚氣腎虛氣損脚膝無力困乏生栗方

生栗一斤以蒸熟透風處懸令乾

右以每日空心常食十顆極治脚氣不測有功

食治老人脚氣煩痺緩弱不隨行履不能猪腎粥方

猪腎二隻去膜切細　粳米四合淘　葱白半握

右和煮作粥下五味椒薑空心食之日一服最驗

食治老人脚氣痺弱五緩六急煩燥不安豉心酒方

豉心三升九蒸九曝為佳 酒五升

右以酒浸一二日空心任意溫服三盞極效

食治諸淋方

食治老人五淋小便澀痛常頻不利煩熱麻子粥方

麻子五合熬研水濾取汁 青粱米四合淘之

右以麻子汁煮作粥空心漸食之一日二服常益佳

食治老人淋病小便不通利秘澀少痛榆皮索餅方

榆皮二兩切用水三升煮取一升半汁 白麵六兩

右捜麵作之於榆汁拌煮下五味葱椒空心食之常三五服極利水道

食治老人五淋病身體煩熱小便痛不利漿水飲

漿水三升酸美者 青粱米三合研

右煮作飲空心漸飲之日二三服亦宣利效

食治老人淋小便秘澀煩熱燥痛四肢寒慄葵菜羹方

葵菜四兩切 青粱米三合研 葱白一握

右煮作羹下五味椒醬空心食之極治小便不通

食治老人淋煩熱小便莖中痛澀少不快利青豆方

青豆二升 橘皮二兩 麻子汁一升

右煮豆臨熟即下麻子汁空心漸食之併服其汁皆驗

食治老人五淋久不止身體壯熱小便滿悶小麥湯方

小麥一升 通草二兩

右以水煮取三升去滓漸漸食之須臾當差

食治老人淋病小便長澀不利痛悶之極蘇蜜煎方

藕汁五合　白蜜五合　生地黄汁一升

右相和微火煎之令如餳空心含半匙漸漸下飲食了亦服忌熱食炙肉

食治老人五淋燥痛小便不多秘澀不通蘇粥方

土蘇二兩　青粱米四合淘淨　漿水二升

右煮作粥臨熟下蘇攪之空心食之日一服尤佳

食治老人淋病小便下血身體熱盛車前子飲

車前子五合綿裹水煮取汁　青粱米四合淘研

右煮煎汁作飲空心食之常服亦明目去熱毒

食治老人五淋秘澀小便禁痛𦞦悶不利蒲桃漿方

蒲桃汁一升 白蜜三合 藕汁一升

右相和微火温三沸即止空心服五合食後服五合

常以服之殊效

食治噎塞諸方

食治老人胸𦞦妨塞食飲不下漸黄瘦行履無氣軟弱

羊肉索餅方

羊肉白者四兩切作臛頭 白麪六兩 橘皮末一分

右擣薑汁搜麪作之如常肉下五味葱椒橘皮末等炒熟煮空心食之日一服極肥健温臟腑

食治老人噎病心痛悶膈氣結飲食不下桂心粥方

桂心末一兩 粳米四合淘研

右以煮作粥半熟次下桂末調和空心日一服亦破冷氣殊效

食治老人噎病食不通胸膈滿悶黄雌雞餺飥方

黄雌雞（四兩切作臛頭）　白麪（六兩）　茯苓末（二兩）

右和茯苓末搜麪作鼓汁中煮空心食之常作三五服極除冷氣噎

食治老人噎病食飲不下氣塞不通蜜漿方

白蜜（一兩）　熟湯（一升）

右湯令熟即下蜜調之分二服皆愈

食治老人噎病氣塞食不通吐逆蘸蜜煎方

土蘇（二兩）　白蜜（五合）　生薑汁（五合）

右相和微火煎之令沸空心服半匙細細下汁尤效

食治老人噎病胸滿塞悶飲食不下薑橘湯方

生薑二兩切 陳橘皮一兩

右以水二升煎取一升去滓空心漸服之常益

食治老人噎臓腑虛弱胸脇逆滿飲食不下椒麵粥方

蜀椒一兩杵令碎 白麵五兩

右以苦酒浸椒一宿明旦取出以拌麵中令勻煮熟

空心食之日二服常驗

食治老人噎冷氣壅塞虛弱食不下蘇煎餅子

土蘇二兩 白麪六兩以生薑汁五合調之

右如常法作之空心常食潤臟腑和中

食治老人咽食入口即塞澀不下氣壅白米飲方

白米四合研 舂頭糠末一兩

右煮飲熟下糠米調之空心服食尤益

食治老人噎塞水食不通黄瘦羸弱餛飩方

雌雞肉五兩細切 白麪六兩 葱白半握

右如常法下五味椒薑向雞汁中煮熟空心食之日一服極補益

食治冷氣諸方

食治老人冷氣心痛無時往往發動不能食桃仁粥方

桃仁二兩去皮尖研水淘取　青粱米四合淘研

右以桃仁汁煮作粥空心食之常服除冷溫中

食治老人冷氣心痛不止腹脇脹滿坐卧不得茱萸飲方

茱萸末二分 青粱米二合研細

右以水二升煎茱萸末取一升便下米煮作飲空心食之一二服尤佳

食治老人冷氣心痛繳結氣悶桂心酒方

桂心末一兩 清酒六合

右温酒令熱即下桂心末調之頻服一二服效

食治老人冷氣心痛牽引背脊不能下食紫蘇粥方

紫蘇子三合熬細研 青粱米四合淘

右煮作粥臨熟下蘇子末調之空心服為佳

食心老人冷氣卒心痛悶澀氣不來手足冷鹽湯方

鹽末一合　沸湯一升

右以鹽末內湯中調頻令服盡須臾當吐吐即差

食治老人冷氣心痛嘔不多下食煩悶椒麵餺飥方

蜀椒一兩去目及閉口者焙乾為末篩　白麪五兩　葱三莖切

右以椒末和麪搜作之水煮下五味調和食之常三五服極效尤佳

食治老人冷氣心痛薑橘皮湯方

生薑一兩切 陳橘皮一兩炙為末

右以水一升煎取七合去滓空心食之日三兩服尤益

食治老人冷氣心痛鬱結兩脇脹滿高良薑粥方

高良薑二兩切以水二升煎取一升半汁 青粱米四合研淘

右以薑汁煮粥空心食之日一服極益效

食治老人冷氣心痛發動時遇冷風即痛蓽茇粥方

蓽茇末二合　胡椒末一分　青粱末四合淘

右以煮作粥熟下二味調之空心食常服尤效

食治老人冷氣逆心痛結舉動不得乾薑酒方

乾薑末半兩　清酒六合

右溫酒熱即下椒末投酒中頓服之立愈

食治諸痔方

食治老人痔病下血不止肛門腫狸狸羮方

狸狸一兩如常法治

右細切以麪及葱椒五味拌作片炙熟空心漸食之亦可作羹粥任性尤佳

食治老人痔下血久不差漸加黄瘦無力鯉魚鱠方

鯉魚肉十兩切作鱠如常法

右以蒜醋五味空心常食之日一服差忌鮓甜食

食治老人痔常下血身體壯熱不多食蒼耳粥方

蒼耳子五合熟拌水二升煎取一升半汁　粳米四合淘

右以前件煮作粥空心食之日常服亦可煎湯服之

極效破氣明目

食治老人痔病久不愈肛門腫痛鰻鱺魚臛方

鰻鱺魚肉一斤切作臛　葱白半握細切

右煮作臛下五味椒薑空心漸食之殺蟲尤佳

食治老人痔病下血不止日加羸瘦無力鴝鵒散方

鴝鵒五隻治洗令淨曝令乾

右擣為散空心以白粥飲服二方寸匕日二服最驗

亦可炙食任性

食治老人五痔泄血不絶四肢衰弱不能下食杏仁飲方

杏仁二兩去皮尖細研以水浸之　粳米四合淘之

右以杏仁汁相和煮作飲空心食之日一服效

食治老人五痔久不愈生瘡疼痛野猪肉羮方

野猪肉一斤細切　葱白一握　米二合細研

右煮作羮五味調和椒薑空心漸食之常作極效

食治老人五痔下血常煩熱羸瘦桑耳粥方

桑耳二兩水三升煎取二升汁 粳米四合淘之

右以桑耳汁煮作粥空心食之日一二服皆效

食治老人五痔泄血不止積日困劣無氣鴛鴦法炙方

鴛鴦一枚如常法

右以五味椒醬腌火炙之令熟空心漸食之亦療久瘻瘡絶驗

食治老人五痔血下不差肛門腫痛漸瘦鲇魚方

鲇魚肉一斤 葱半把

右以白煮令熟空心以蒜醋五味漸漸食之常作尤佳

食治諸風方

食治老人中風言語蹇澀精神昏憒手足不仁緩弱不遂方

葛粉五兩 荆芥一握 豉五合

右以搜葛粉如常作之煎二味取汁煮之下葱椒五味臛頭空心食之一二服將息為效忌猪肉蕎麵

食治老人中風口面喎偏大小便秘澀煩熱荆芥粥方

荆芥一把切　青粱米四合淘　薄荷葉半握切　豉五合綿裹

右以水煮取荆芥汁下米及諸味煮作粥入少鹽醋空心食之常服佳

食治老人中風緩弱不仁四肢搖動無氣力炙熊肉方

熊肉一斤切　葱白半握切　醬椒等

右以五味腌之炙熟空心冷食之恒服為佳亦可作羹粥任性食之尤佳

食治老人中風汗出四肢頑痺言語不利麻子飲方

麻子（五合熬細研水淹取汁） 粳米（四合淨淘研之）

右以麻子煮作飲空心漸食之頻作極補益

食治老人中風口目瞤動煩悶不安牛蒡餺飥方

牛蒡根（切一升去皮曝乾杵為麵） 白米（四合淨淘研之）

右以牛蒡粉和麵作之向豉汁中煮加葱椒五味臛頭空心食之恒服極效

食治老人卒中風口噤身體反張不語大豆酒方

大豆二升熬之 清酒二升

右熬豆令聲絶即下酒投之煮一二沸去滓頓服之

覆卧汗差口禁㧜灌之

食治老人中風頭旋目眩身體厥強筋骨疼痛手足煩

熱心神不安烏驢頭方

烏驢頭一枚炮去毛淨治之

右以煮令爛熟細切空心以薑醋五味食之漸進為

佳極除風熱其汁如釅酒亦醫前患尤效

食治老人中風四肢不仁筋骨頑强蒼耳葉羹方

蒼耳葉五兩切好嫩者　豉心二兩別煎

右和煮作羹下五味椒薑調和空心食之尤佳

食治老人中風熱毒心悶氣壅惛倒甘草豆方

甘草一兩　烏豆三合　生薑半兩切

右以水二升煎取一升去滓冷漸食服之極治熱毒

食治老人中風煩熱言語澀悶手足熱烏雞臛方

烏雞半斤細切　麻子汁五合　葱白一把

右煮作臛次下麻子汁五味椒薑令熟空心漸食之

補益

食治老人中風心神惛昧行即欲倒嘔吐白羊頭方

白羊頭一具治如常法

右以空心用薑醋漸食之為佳

食治老人中風邪毒臓腑壅塞手足緩弱蒜煎

大蒜一升去皮細切 大豆黄炒二升

右以水一升和二味微火煎之似稠即止空心每服

食噉三二匙亦補腎氣

食治老人久風濕痺筋攣骨痛潤皮毛益氣力補虛止毒除面䵟宜服補腎地黃酒

生地黃一升切 大豆二升熬之 生牛蒡根一升切

右以絹袋盛之以酒一斗浸之五六日任性空心溫服三二盞恒作之尤佳

食治老人風熱煩毒頑痺不仁五緩六急驢脂酒方

野驢脂五兩煉之為上

右空心溫酒五合下半匙已上調脂令消頓服之日二服極效

食治老人風攣拘急偏枯不通利雁脂酒方

雁脂五兩消之令散

右每日空心溫酒一盞下脂半合許調頓服之

食治老人風虛痹弱四肢無力腰膝疼痛巨勝酒方

巨勝酒二升熬 薏苡仁二升 乾地黃半斤切

右以絹袋貯無灰酒一斗漬之勿令洩氣满五六日

任性空心温服一二盞尤益

食治老人風冷痺筋脉緩急蒼耳茶方

蒼耳子二升熟杵為末

右每日煎服之代茶常服治風熱明目

食治老人熱風下血明目益氣除邪治齒疼利臓腑順氣槐茶方

槐葉嫩者五斤蒸令熟為片曝乾作茶擣羅為末

右每日煎如茶法服之恒益除風尤佳

簡妙老人備急方第十五

治一切傷損血出消腫毒秦王背指散

宣連　檳榔各等分

右爲末傷撲乾貼消腫冷水調雞翎掃妙

治失音迴聲飲子

皂角一挺刮去黑皮並子　蘿蔔二個切作片

右以水二椀同煎至半椀以下服之不過三服便語喫却蘿蔔更妙

治鼻衄醍醐酒

右以蘿蔔自然汁半盞熱酒半盞相和令匀再用湯

温過服之立驗

補下元烏髭鬚壯脚膝進食悅顔色治腰疼杜仲丸

杜仲一兩炙令黄為度　補骨脂一兩炒令香熟為末　胡桃仁一兩湯浸去皮細研

右件三味研令匀煉蜜為丸如梧桐子大空心温酒

下三十丸

治一切眼洗眼藥

膽礬一兩煅令白去火毒用　滑石一兩研　秦皮半兩　膩粉二錢匕

右每用一字湯泡候温閉目洗兩眥頭以冷為度

補益療眼有黑花明目川椒丸

川椒一斤每用鹽一斤拌淹一宿三度換鹽淹三夜取出曬乾去鹽用　黑參半斤剉

右二味為末煉蜜為丸如梧桐子大每日鹽湯下三十丸食後臨卧服之

治腎臟虛冷肝膈浮熱上衝兩目生翳黑花風毒久不治者

青鹽一兩生研　蒼术一兩先用米泔水浸洗三日焙乾切　木賊草一兩小便浸三日焙乾

右為末空心熟水調下一錢如大段青白不見物者不過十服小可只三二服

治眼有冷淚木賊散

木賊一兩為末　木耳一兩燒為黒灰

右件二味同研令勻每用二錢以清米泔煎熟放温調下食後臨卧各一服

治腸風瀉血當日止方

附子一兩炮去皮臍為末　緑礬四兩用瓶子盛之火煅食頃候冷取入鹽一合硫黄一兩同礬研依前入瓶子内燒食久候冷取出研細用之

右二味一處研令匀粟米粥為丸如桐子大空心用生地黄汁下三十丸當日止一月除根亦可久服助下元除風氣補益臟腑

治瀉痢乳香散和氣止藏毒瀉血腹内疞痛等

乳香少許　訶子皮一分　當歸半兩　木香半分

右細剉與乳香微炒候當歸乾為度杵為末每服二錢用陳米第三度泔六分一盞煎至五分空心午前服此方最妙患及百餘日者服之皆愈

芸香丸治風血留滯下成腸風痔疾

鹿角一兩燒令紅候冷研　芸薹子半兩微炒

右二味為末醋煮麵糊為丸如桐子大每服十丸飯飲下温酒下亦得空心食前服

白香散治一切惡瘡疼痛不可忍者

楓香一分紙襯於地上賦粉一分
食頃令脆細研

右二味同細研令勻每有患者先用口內含漿水令暖吐出洗瘡令淨後以藥末乾傅之疼痛立止貼至差為度

治金瘡水毒及木簽刺癰疽熱毒等刻聖散方金瘡此藥最妙

糯米三升揀去粳米入甆盆内於端午日前四十九日以冷水浸之以一日兩度換水時輕以手淘轉碎去水勿令攪碎浸至端午日取出用乾生絹裹掛於通風處收之

右旋取少許炒令燋黑碾為末冷水調如膏藥大小裹定瘡口外以絹帛包定更不要動著候瘡愈若金瘡誤犯生水瘡口作膿烘漸甚者急以藥膏裹定三食久腫處已消更不作膿直至瘡合若癰疽毒瘡初發纔覺焮腫赤熱急以膏藥貼之一宿便消喉閉及咽喉腫痛吒腮並用藥貼項下及腫處若竹木簽刺入肉者臨卧貼之明日揭看其刺出在藥内若貼腫毒乾即換之常令濕為妙惟金瘡水毒不可換恐傷

瘡口

治手臂疼痛冷重無力虎骨散

虎骨（為粗末炒黄二錢）　羚羊角屑（二兩）　芍藥（二兩）

右一處酒浸一宿焙杵為末每服二錢食前暖酒調

下

治上焦風熱毒瘡腫

黄耆（二兩）　防風（一兩半）　甘草（一兩炙）

右為末如茶點服一錢

治風氣神白散

白芷二兩　甘草一兩

右剉成骰子大慢火一處炒令深紫色勿令燋黑放地上出火毒杵為末每服一錢半水八分一盞薑二片棗二箇同煎至六分通口服如傷寒時疾去棗薑却入葱白三寸豉五十粒依前服如人行五七里已來更服汗出為妙

治一切心腹刺痛應痛丸

乳香一兩　五靈脂一兩　沒藥一兩　川烏頭二兩去皮臍

右以末麪糊為丸如桐子大每服熟水呑下二十丸

治赤白痢方

黄連半兩　漢椒一兩

右同炒令黄色去火毒為末以多年水梅肉丸如菉豆大每服二十丸鹽湯下小兒加減用之

續添

一年老豐肥之人承暑冒熱腹内火燒遍身汗流心中

焦渴忽遇氷雪冷漿盡力而飲承涼而睡久而停滯

秋來不瘧則痢

一年老豐肥之人不可騎馬恐有墜墮宜别置乗座器

具穩當無失

一老人目暗耳聾腎水衰而心火盛也若峻補之則腎

水彌涸心火彌茂

一老人腎虛無力夜多小溲腎主足腎水虛而火不下

故足痿心火上乗肺而不入脬囊故夜多小溲若峻

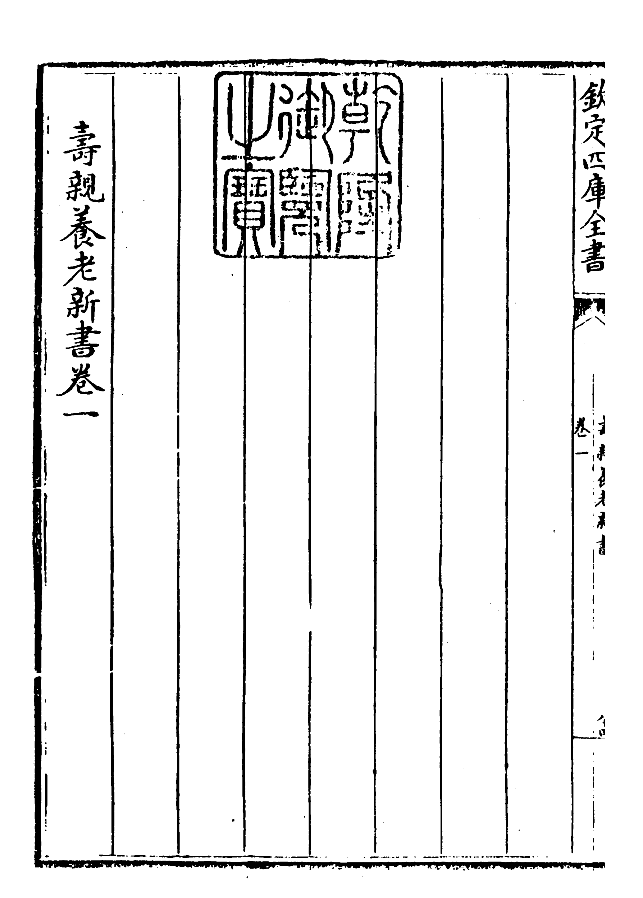
補之則火益上行脬囊亦寒矣

一老人喘嗽火乗肺也若温補之則宜峻補之則危

一老人臓腑結燥大便秘澀可頻服猪羊血或葵菜血臓羹皆能踈利

一老人可常服杏湯杏仁板兒炒熟麻子芝麻作湯服之亦能通利

右第一卷備抄陳令尹元編養老奉親書



壽親養老新書卷一